



## Superfix: Malaysischer Rindfleisch-Wok

mit Pak Choi und Mie-Nudeln



ca. 25min



3-4 Personen

Hoisinsauce wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt und in der asiatischen Küche oft zum Würzen von Fleischgerichten verwendet. Hier verfeinert die süßlich-kraftige Sauce zusammen mit dem in Malaysia und Indonesien beliebtem Sambal Badjak den schnell zubereiteten Rindfleisch-Wok mit knackigem Pak Choi. Limette und geröstetes Sesamöl bringen zusätzliches Aroma ins Spiel. Einfach lecker!



- 500g breite Mie-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 3 Baby-Pak-Choi
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen  
Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>2</sup>
- 30g Sambal Badjak
- 100ml Hoisinsauce <sup>1,3,4</sup>
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>3</sup>

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

**Allergene**  
Gluten (1), Senf (2), Sesamsamen (3),  
Sojabohnen (4). Kann Spuren von  
anderen Allergenen enthalten.

Energie 775kcal, Fett 16.7g,  
Kohlenhydrate 111.8g, Eiweiß 45.7g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Den **weißen Teil des Pak Choi** in dünne Streifen schneiden, die **grünen Blätter** längs halbieren.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 3-5Min. bissfest kochen. Währenddessen die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und mit 1EL Pflanzenöl vermischen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2TL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



Den **Knoblauch** und die **½ des Currypulvers** in derselben Pfanne mit 2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Karotten**, die **weißen Pak-Choi-Streifen** und die **Limettenschale** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit dem **Sambal Badjak** und der **Hoisinsauce** ablöschen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, verwendet **weniger Sambal Badjak**.



Die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren, die **Pak-Choi-Blätter** und die **Nudeln** hinzugeben und ca. 1Min. schwenkend braten, dabei löffelweise **Kochwasser** hinzufügen, bis die **Nudeln** schön glänzen und alles gut vermischt ist. Mit dem **Limettensaft**, dem **Sesamöl** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** untermengen. Den **Rindfleisch-Wok** auf Tellern anrichten und mit den **Limettenspalten** servieren.